

左一鹏 杨学文 主编
赵志军 李秀俊



培养 神童的起点

—优生·优育·优教

河北科学技术出版社

主 编 左一鹏 杨学文 赵志军 李秀俊

副主编 张新平 王淑英 张 彬 张文贞

编 委 梁秀同 贾建文 刘志国 陈红军

张秋丽

前 言

随着我国家庭一孩化的发展，孩子的身心健康问题越来越为人们所重视。每一位家长都希望自己的孩子健康、聪明，更希望自己的孩子成为神童。

然而，怎样才能培养出健康、聪明的孩子呢？怎样才能达到优生优育的目的？怎样才能教育自己的孩子聪明出众成为神童呢？这些问题同时也是古今中外人们一直在关心和探索的问题。我们认为，必须从优生、优育、优教开始，为培养神童奠定一个良好的起点和开端。

我们从此点出发，将多年从事优生、优育、优教工作的经验，结合国内外有关资料，编写了这本书。本书从优生知识开始，详细介绍了优育知识、优教知识和当代人们所关心的智力开发等知识。本书在编写上，力求内容全面，通俗易懂，有一定的实用价值，对读者掌握优生、优育、优教的知识和方法有所帮助。

由于该书涉及学科较广，加上作者水平所限，书中如有不妥之处，恳切希望有关专家和读者批评指正。

作者

1993年8月

目 录

优 生

优生是培养神童的基础.....	(1)
优生包括哪些内容.....	(2)
为什么要实行优生.....	(4)
怎样才能优生.....	(7)
我国古代优生方法.....	(13)
配偶选择与优生.....	(16)
婚育年龄与优生.....	(18)
性别选择与优生.....	(20)
情绪与优生.....	(21)
胎教与优生.....	(22)
吸烟影响优生.....	(28)
饮酒影响优生.....	(29)
孕期病毒感染与优生.....	(31)
孕期用药与优生.....	(33)
影响优生的药物有哪些.....	(35)
避孕是否影响优生.....	(38)

B超检查是否影响优生·····	(39)
胎儿发育迟缓影响优生·····	(40)
产前诊断与优生·····	(41)
孕期节制性生活有利于优生·····	(45)
计划分娩有利于优生·····	(46)
围产期保健与优生·····	(47)
分娩方式与优生·····	(48)
胎位不正影响优生·····	(49)
高危妊娠对优生的危害·····	(51)
早产对优生的影响·····	(52)
过期妊娠对优生的影响·····	(53)
有遗传病史的夫妇怎样优生·····	(54)
色盲患者如何优生·····	(55)

优 育

什么是正常新生儿·····	(58)
新生儿皮肤为什么发黄·····	(59)
如何正确护理新生儿·····	(61)
怎样正确喂奶·····	(63)
母乳喂养的好处·····	(64)
新生儿常见病的预防·····	(66)
婴儿常见病症的处理·····	(68)
婴幼儿合理喂养的原则·····	(72)
合理补充维生素·····	(74)
科学补锌有利于幼儿生长·····	(76)

幼儿莫忘补铁	(78)
幼儿切忌偏食	(81)
幼儿需要合理营养	(84)
正确安排幼儿睡眠	(89)
怎样保护幼儿眼睛	(92)
怎样保护幼儿牙齿	(93)
怎样保护幼儿皮肤	(93)
育儿需防现代病	(94)

优 教

古今神童在教育	(97)
早期教育的好处	(99)
怎样对幼儿进行优质教育	(101)
需要掌握的教育方法	(103)
怎样培养幼儿有礼貌	(106)
怎样培养幼儿的良好性格	(108)
怎样培养幼儿的良好生活习惯	(110)
怎样安排幼儿的一日活动	(111)
怎样培养幼儿爱劳动	(113)
怎样克服孩子的任性	(115)
怎样培养孩子与同伴友好相处	(117)
怎样防止独生子女滋长自私心理	(119)
怎样培养幼儿艰苦朴素的习惯	(120)
怎样培养孩子的兴趣	(123)
打孩子危害大	(125)

怎样指导幼儿看图书	(123)
怎样指导孩子游戏	(129)
怎样给幼儿选择玩具	(132)
怎样教幼儿学语文	(135)
怎样教幼儿学数学	(137)
怎样教幼儿学绘画	(138)
怎样教幼儿学唱歌	(140)
怎样教幼儿学外语	(142)
和孩子谈话有哪些禁忌	(144)

智力开发

人脑智慧开发的潜力	(147)
大脑发育的关键时期	(149)
幼儿智力开发最佳年龄	(150)
怎样开发幼儿智力	(152)
怎样培养幼儿的思维能力	(155)
怎样培养幼儿的注意力	(157)
怎样培养幼儿的想象力	(159)
怎样培养幼儿的观察力	(161)
怎样发展幼儿的记忆力	(163)
怎样培养幼儿的语言表达能力	(165)
儿童超常记忆力训练	(167)
儿童超常智力训练方法	(168)
利用超常学习法培养儿童	(171)
怎样对待弱智儿童	(173)

怎样开发弱智儿童的智力	(175)
-------------------	-------

神童成功之路

神童需要天赋	(177)
神童需要勤奋	(179)
环境造就神童	(180)
1岁开始学画画	(183)
5岁开始作曲	(186)
6岁心算超凡	(187)
8岁获得发明专利	(189)
9岁成为大学生	(192)
11岁成为小小发明家	(194)
12岁攻读博士学位	(197)
神童西迪斯	(200)
盲童成为诗人	(201)
高尔基的童年	(202)

优生是培养神童的基础

每一位家长都希望自己的孩子成为神童，“望子成龙”、“望女成凤”是当前家长普遍的心理倾向。然而怎样才能培养出神童呢？这是每一位关心孩子的家长亟待探讨的问题。农民种庄稼欲获得良好的收成，首先需要精选优良品种，经过精心培育、精耕细作才能获得好收成。培养神童也是如此，没有良好的遗传物质基础、没有健康的受精卵、没有发育良好的胚胎，根本就不能孕育出健康聪明的胎儿，更谈不上培养神童。因此，培养神童必须从优生开始。必须知道什么是优生。怎样才能优生，只有掌握了这些知识才能够孕育出聪明健壮的孩子，使您的孩子具有神童的天赋，为后代培养创造良好的物质基础，为培养神童开创一个良好的起点。

优生就是要生育优良的后代，防止带有不良素质的人口增多。优生的广义解释是要消除人群中遗传及其它的有害因素，让体力和智能优秀的个体繁衍后代，即生育健康、聪明的孩子。人口质量的提高，既要靠后天良好的培养教育来实

现，也需要选优去劣的优生措施来保障。避免和减少痴呆儿、严重残疾儿的出生，消除对家庭和社会的不必要的负担，这已成为关系国家昌盛、民族繁荣的重要课题。

优生利用医学、遗传学、社会学等方面的科学知识，指导人们避免或改善那些影响后代身心健康的不良因素，以达到生育聪明、健康、活泼的优秀后代，这是家庭、社会和国家的共同愿望。只有智力发达和身体健康的孩子，才能被培养成为德、智、体、美全面发展的人，成为社会主义建设的有用人才。

通过优生的宣传教育和咨询，使人们知道生育健康聪明孩子的科学知识，应该怎么做、注意什么、避免什么，有了问题什么时候和到什么地方去取得帮助和解决，才能避免生育先天畸形或有遗传病的孩子。所以说，优生是培养神童的基础。

优生包括哪些内容

优生是一项系统工程，专门学科，涉及内容广泛，但概括起来大致可分4种。

1. 预防性优生学。主要是采取一些社会措施，以减少或消除有严重遗传性疾病及先天性疾病患者的出生，从而达到提高人口素质的目的。国外一些先进国家，如美国的一些州、加拿大、北欧的某些国家等都制定了优生法。日本在1948年公布了《优生保护法》，30多年后，过去人们称身材矮小的日本人是“小日本”，现代的日本人身材都比较高大了，这就是坚持优生的结果。

2. 新优生学。通过优生学的发展和遗传医学的演进，人们认识到优生的目的不仅可以通过带有强制手段的社会措施，而且还可以结合某些医疗措施，如遗传咨询、产前诊断和选择性人工流产等方法，来减少不良素质人口的出生，从而使优生工作得到更加深入、合理和可靠的进行，这就是所谓新优生学，它比只采用社会性强硬措施的预防性优生学前进了一步。

3. 广义优生学。为了达到优生的目的，重视遗传医学，防止或减少有遗传病或先天性疾病患者的出生，是一项重要措施，但不是唯一的内容。怀孕早期有无病毒感染或高热，是否滥用药物，有无吸烟或酗酒史，营养如何，环境污染情况怎样，以及孕期有无并发症等，都可影响胎儿宫内的生长与发育。分娩时产程过长、难产、新生儿窒息等，也可以影响新生儿的健康和智力。所以要做好优生工作，除重视遗传病的防治外，还要做好孕产期保健，特别要重视胎儿发育及有无畸形。我国目前推行的正是包括这几个方面的广义优生学。在我国广大的城市和乡村，优生保健措施已达到规范化，系统化。为每一对步入家庭准备生育的青年夫妇能够得到一个健康、聪明的宝宝提供可靠的保障。

4. 演进性优生学。事物在发展，人类在进步，人们希望运用自己掌握的科技成果，采取某些更积极的措施，以便生育优质后代，这就是所谓的“演进性优生学”。这在培育动物、植物时比较好办，也易于接受，而且在实践中已尝到甜头。那就是积极地培育良种，运用良种杂交技术以产生优良品种。把生物的遗传物质从一种生物的细胞，搬到另一

种生物的细胞里,从而产生新的遗传特性。这就像工程技术那样,根据人们的愿望,加以设计,然后有计划、有步骤地改造生物、培养出优良品种。所以人们把它叫做“遗传工程”或“基因工程”。人类能否通过遗传工程的方法,使我们的后代更健康、更聪明呢?目前,科学家们正在探索将遗传工程用于人类优生学。现在精卵细胞都可以低温保存,人工受精早已进行,试管婴儿已成功多年,现在又在研究在“试管”内剔出“次品”的方法,以及新的胚胎移植法。还有的在研究单性繁殖以及卵细胞移植的方法。人们不但能采用新技术迅速改造动植物品种,而且能操纵和改善人类自身的繁衍。但是,这不仅是优生学的问题,还涉及到传统习惯、家庭结构、道德观念以及法律等方面的许多问题。相信随着科学的发展,演进性优生学将逐步克服前进道路上的障碍,为人类的进步和发展,做出更多的贡献,开拓出更美好的前景。

为什么要实行优生

优生有利于减轻家庭和社会的负担。每一对年轻的父母,都希望自己的孩子健康、聪明,五官端正,甚至胜过自己,更希望子女将来成为国家的栋梁之才。当前国家提倡一对夫妇只生一个孩子,因此做父母的望子成龙的愿望也就更加迫切。只生一孩,这个孩子的质量如何,就与家庭的幸福、国家的前途与发展密切相关。因为出生一个身体残疾或智力低下的孩子,不能生产,只能消费,有的连生活都不能自理,那就不仅会给家庭带来不幸,而且会给社会增加负

担。据1987年进行的抽样调查推算，我国各类残疾人的总数约有5164万人。其中听力语言残疾约1770万人；智力残疾约1017万人；肢体残疾约755万人；视力残疾约755万人；精神病残疾约194万人；综合残疾约673万人。这就是说，平均每20人中就有1个是残疾人。据近年全国出生缺陷监测结果所知，我国每出生1000个婴儿，就有13个是出生缺陷儿，居于发病率前5位的是无脑儿、脑积水、开放性脊柱裂、唇裂、腭裂、脑脊髓膨出。同时还发现，足月新生儿中，低体重儿所占的比例为35.7%。以“先天愚型”为例，即使以1%的保守数字计算，10亿人口中即有100万这样的患儿。他们每人从小到大的生活费、医药费等以5000元计算，100万人要用去社会财富50亿元；每人每月以30斤粮食计算，要用去3亿斤粮食，这对社会是一个很大的负担。有些遗传病患者如果结婚生育，还有可能将这种病继续传给后代，使受害家庭越来越多，社会负担越来越大，最后必然影响到国家的兴盛和民族的繁荣。所以说，提倡优生，减少劣生，利国利民。

优生有利于科学地贯彻执行计划生育政策。人口的数量和质量是密切相关的，没有质量的保证，只生一孩的计划就难以实现。如果一对夫妇生育个残疾或低能儿，他们总是千方百计的希望生二胎，也很容易引起社会、亲朋甚至医务人员的同情，从而达到要二胎指标的目的。这样，不仅人口数量的下降受到影响，更重要的是使低质人口比例增大。优生学的知识告诉人们，根据显性遗传病的传递规律，他们所生的子女都有 $1/2$ 的患病机会，这个风险是很大的。即使是隐性遗传病的传递规律，他们所生的孩子也有 $1/4$ 的患病机会。

“机会没有记忆力”，任何侥幸心理是来不得的。以子女有各种疾患为理由要求再生育者，必须经过遗传咨询和产前的详细诊断，否则将会导致不良遗传个体的增加。只有大力提倡优生学，广泛普及优生学知识，使群众掌握优生知识，才能使人们以科学的态度对待生育问题，有利于控制人口增长政策的贯彻落实。

优生有利于提高中华民族的人口素质。古今中外，任何一个国家的兴旺发达，强弱盛衰，除去与某些天灾人祸、战争等因素有关外，亦与一个民族的优劣密切相关。过去我国人民被称为“东亚病夫”。倍受外国列强欺凌、奴役和压迫。这一方面是由当时的社会制度所造成的，另一方面，忽视人口质量，没有坚持优生也是一个重要因素。人口的素质包括人口思想素质、身体素质和文化素质3个方面。当前我国人口数量多，素质低，这是我国人口问题的核心。人口素质的高低，除思想素质外，文化素质和身体素质都是可以通过一定的指标来反映的。我国人口素质总的情况是：同解放前相比有了很大提高，但同发达国家相比，存在相当大的差距，这和现代化建设的要求不相适应。所以，为了提高中华民族的素质，使我们的民族繁荣昌盛，兴旺发达，就必须大力提倡和开展优生。随着现代科学技术的进步和工农业生产的发展以及自然界各个领域的开拓，人类社会及环境的变化有不少新的内在、外在因素影响人的生命过程。由于电离辐射、环境污染、噪声、药物等都日益严重地对人体产生影响，将会出现新的先天畸形和遗传疾病的种类。这就更加迫切要求全社会重视优生问题，对危害人类的一切不利因

素及早采取相应的措施，创造优美适宜的工作和生活环境，加强各种保护措施，一定会有效地降低先天畸形及遗传病的发病率，增强民族的素质。

怎样才能优生

优生是一项系统工程，要想做好这项工作，必须注意以下几点。

1. 避免近亲结婚。近亲结婚是指有共同祖先的直系血亲和三代以内的旁系血亲之间的婚配。所谓“三代血亲”是指从自己这一代算起，向上、向下、向父亲、向母亲都推三代的亲属。直系血亲是指具有直接血亲关系的亲属，即生育自己和自己生育的上下各代亲属，包括父母、祖父母、外祖父母、子女、孙子女、外孙子女等。旁系血亲是指与自己同出一源的非直系血亲，兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、姑表兄弟姐妹、姨表兄弟姐妹以及叔、伯、姑、舅、姨等。从遗传学角度来看，“近亲”是指以下血缘关系：一等血亲血缘，指父女、母子之间的关系；二等血亲血缘指祖孙或同胞兄弟姐妹之间的关系；三等血亲血缘指伯、叔、姑、舅、姨与内外侄女、侄儿之间的关系；四等血亲血缘指堂、姑、姨表兄弟姐妹之间以及同父异母或同母异父兄、弟、姐、妹之间的关系。等级越高血缘越近，等级越低，血缘越远。血缘越近遗传度越高，遗传病对子女的影响越严重。近亲结婚对优生危害很大，据世界卫生组织报告，非近亲结婚婴儿死亡率为24%，近亲为81%，后者比前者高3倍。表兄妹结婚痴呆儿

出生率比非近亲结婚者高达150倍。有的遗传病,非近亲结婚者后代发病的机会只有1/400,而表兄妹结婚者,其后代发病竟率高达1/64。近亲婚配其子女20岁以前死亡者达13.9%,非近亲仅有1.7%。近亲结婚对国家对社会及家庭都带来不利,贻害子孙。近亲婚配为什么后代易得遗传病呢?近亲之间,由于在遗传上血缘关系很近,有较多相同的基因。如亲兄弟姐妹就有1/2的基因是相同的。姑表、姨表、叔伯兄妹之间就有1/8的基因是相同的。正常人群中几乎每个人都携带5~6种有害基因,如常染色体隐性遗传病,这种致病基因必须是父母双方带有相同的致病基因,相遇后才能发病。如果父母一方为病理基因的携带者,就可能被配偶的正常基因所掩盖,而不表现病态。这是因为隐性致病基因有上千种,你带这5~6种隐性致病基因,他带那5~6种,不易造成同一种隐性致病基因相遇。而在近亲之间许多基因是相同的,带有同样隐性致病基因的可能性非常大,因而婚配后就容易导致后代出现隐性遗传病患者。如白化病,在非近亲婚配的后代中极少见,发病率为1/40000,表兄妹婚配者为1/3000,为非近亲结婚的13.5倍。有人说:我们是近亲,结婚后绝育或一辈子不要孩子,这实际上很难做到。恋爱过程中的青年男女还应当对双方及其家庭成员的健康状况、有无遗传性疾病和先天缺陷等情况进行相互了解。男女双方婚前必须懂得一些必要的优生知识,如哪些人不能结婚?哪些人虽然能结婚但不能生育?患哪些病的人必须经过治疗后才能结婚?什么人生育时应当注意什么问题?对这些情况做到心中有数,以便防患于未然。

2. 提倡婚前检查。所谓婚前检查是指男女青年登记结婚前的全面身体检查。要有健康的下一代，婚前就要考虑优生问题。婚前体检，就是优生监督的第一关。最早开展此项工作的是我国一些大城市。如北京、上海，目前已在城市和乡村全面推广，内容包括双方本人及其家系中近亲病史，双方体格检查和必要的化验检查等。病史包括双方及近亲中有无严重疾病史：如麻风、结核、急慢性肝炎、乙型肝炎、遗传性疾病、精神病等。体格检查包括各个重要脏器是否正常，有无先天性缺陷、精神或行为异常。性生活、生育和避孕，都是婚后必然会遇到的具体问题，如凭感觉靠命运往往会迷失方向。婚前保健医生，就是这方面的领航员。在婚前体检和咨询中，医生会根据双方的健康状况和生理条件，指导其选择最佳受孕时机及合适的避孕方法，安排好家庭生育计划，从而减少计划外妊娠，并提供学习婚育知识的机会。从优生学的角度来看，凡因婚配造成严重损害自己或对方健康，以及严重影响子女健康者，都应该听从医生的劝告，不能结婚的就不要勉强；有严重遗传性先天性疾病的，可以结婚但不宜生育或需控制下一代性别的，也应遵从劝告，以免导致不幸的后果。当然，一般的疾病人人都是难免的，只要治愈后，并不影响结婚，但在体质较差时，宜暂缓生育。

3. 遗传咨询。又叫遗传商谈，是指对遗传病患者及其家属提出的有关遗传病的发生和复现问题，医师给予解答的过程。其目的在于最充分的提供对所讨论疾病的资料，以及其推断和可采用的选择性措施。咨询过程可以帮助遗传病患者及其家属解决问题，做出决定解除他们可能有的痛苦，最终